

INHALT

Vorwort von Prof. Roy Taylor	7
Einleitung	11
Die Blutzuckerkrise	15

TEIL I WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

Die Adipositas-Epidemie: Wie ist es dazu gekommen?	29
Wie löst man ein Problem wie Diabetes?	47
Test: Sind Sie Diabetes-gefährdet?	72
Umstellung auf weniger Kohlenhydrate	84
Das Comeback der VLCD (Very Low Calorie Diet)	98

TEIL II DIE BLUTZUCKER-DIÄT (BZD)

Die drei Grundprinzipien der Blutzucker-Diät & wie Sie sich darauf vorbereiten	111
Die Diät umsetzen	138
Aktiv werden	169
Die richtige Einstellung	184
Schlusswort	191

Inhalt

TEIL III REZEPTE UND SPEISEPLÄNE

Rezepte von Dr. Sarah Schenker	193
Speiseplan für 4 Wochen	262

ANHANG

Literaturhinweise	270
Stichwortverzeichnis	276
Rezeptverzeichnis	280